ئینتەرنێت و ئاڵوودەبوون
پێوەی و چارەسەرەکەی!



علیکــم بالسنة

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

پێڕست

ئینتەرنێت

دەبینین لەم سەردەمەی ئێستا بەهۆی پێشکەوتنی تەکنەلۆجیاوە ڕۆژ بەڕۆژ شتی نوێتر و جۆراوجۆر دەردەکەوێت، جا ئینتەرنێت کە سەرچاوەی سەرەکی هەموو ئەمانەیە، هەر گۆڕانکاریەك هەبێ لەو ڕێگەیەوە بەجیهانی دەناسێنن .

ئینتەرنێت وەك زانراوە کە بەیەکەوە بەستنی تۆڕەکانە، وە ئاڵوگۆڕکردنی زانیاریەکانە بەشێوەیەکی ئاسان، جا کاریگەری بەرچاوی هەبووە لەژیانمان، تەندرووستیمان، بەتایبەت خودی تاك .

بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت تایبەت نییە بەیەك کەس، هەموو چینێك بەکاری دێنێ،تەنانەت منالیش .

وە بێ ئەوەی هیچ سانسۆرێکی لەسەر بێت، ئەمەش زیاتر دەردەکەی کوشندەتر کردووە، دەبینین جیهان بەرەو ئاڕاستەیەکی نادیار دەڕوات، بەهۆی کۆنترۆڵ نەکردنی ئەم کارەساتە کە زۆربەی کەس بەهۆی بەردەوامی بەکارهێنان وەك نەریتێکی لێهاتووە بۆیە هەستیشی پێناکەن .

باسی پێنج خاڵی گرینگ ئەکەین کە بریتین لە :

١ - سوودەکانی ئینتەرنێت چییە؟

٢ - زیانەکانی زۆر ئینتەرنێت چییە؟

٣ - ئاڵوودەبوونی ئینتەرنێت چییە؟ وە چ کات ئینسان دەگاتە حاڵەتی ئاڵوودەبوون؟

٤ - چارەسەری ئاڵوودەبوون چییە؟

٥ - گرینگی کات لەئیسلامدا چییە؟ وە قسەی زانایان دەربارەی کات چییە؟

سوودەکانی ئینتەرنێت

دەکرێ شتێکی نوێ لەخۆتدا بدۆزیتەوە بەهۆی سوودەکانیەوە



١ - بەئاسانی دەتوانی بەهۆیەوە شتی نوێ فێربیت، جا فێربوونی زمان بێت، یان وانەی شەرعی، هەروەها ئاگاداری سەرچاوەی نوێ دەبیت، بەتایبەت کتێب کە بەئاسانی دەتوانی دەستت بکەوێت، هەر لەماڵی خۆتەوە زۆرترین سەرچاوە و کتێبت دەست دەکەوێت، نموونەی زۆر جوان دەبینین ڕۆژانە کە بەهۆی بەرنامەیەك حەدیسی لەبەرکردووە، یاخود خۆی فێری سێ زمان کردووە لەیەك کاتدا .

٢ - یارمەتیدەرە بۆ نزیك خستنەوەی تاك، بۆ نموونە کەسێ لە دەرەوەی وڵاتە بەئاسانی دەتوانی پەیوەندی پێوەی بکەیت .

٣ - دەتوانیت بەشێوەیەکی درووست بۆ مەبەستی بازرگانی بەکاری بێنی، یاخود پیشەیەکت دەست بکەوێ لەڕێی ئۆنڵاینەوە کاربکەیت، یاخود داوای شت بکەیت لەشوێنێکی دوورەوە .

٤ - بەهۆیەوە دەتوانیت هەر لەماڵەوە بەژداری چەندین خول و کۆرسات بکەیت و بڕوانامەی دبلۆم و باوەڕپێکراو وەرگریت .

بەتایبەت بۆ مسوڵمان کە دەتوانێ بەژداری کۆرسەکانی علومی شەرعی بکات ئەوەی کە ڕێگە پێدراوە بۆی، وەك عەقیدە و فیقهـ و زانستی فەرموودە و نحو و الصرف، وە چەندین بابەتی تر، بێ ئەوەی هاتوچۆی هیچ مامۆستایەك بکات، یاخود قورئان فێربێت و ئیجازەی قیرائەتەکە وەرگرێ .

٥ - لەسەرووی هەموویانەوە دەتوانیت لەو ڕێگەیە دینی الله بڵاوکەیتەوە، کە باشترین و ئاسانترین ڕێگایە، چونکە خەڵکانێکی زۆر بەکاری دەهێنن، بۆیە لەئێستادا بۆ بابەتەی دەعوە و عیلم و فێربوون و پەرەپێدانی خودی خۆت ئەم ئینتەرنێتە نیعمەتێکە بەس خاوەنانی ئەو نیعمەتە قەدری دەزانن .

٦ - باشترین شت لەئێستادا ئینتەرنێتە بۆ بابەت عربي، بە کلیك کردنێ کۆمەڵێ مضاد و مرادف و پێناسەت دەداتێ، بێجگە لەوەش معجمی زۆر گەورەی تیایە لەوانەیە لێرە دەسنەکەوێ یان گران بن، ڕێك دایبەزێنە و کاری خۆت بکە .

یاخود ئەو سایتانەی کە لەسەر هەر بابەتێ وتەکانی زانایانیان تێدا کۆکردووتەوە، کە ئەمە ئاسانکاریەکی زۆرباشە .

٧ - هەروەها بۆبابەتی پزیشکی کە وێنەی هەر جۆرە دەرمانێك پیشانی بدەیت زانیاری تەواوت پێدەدات، یاخود فێرکاری پزیشکی، ئەمە پوختەی سوودەکانی .

زیانەکانی زۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت

تەکنەلۆژیا ژیان ئاسانتر دەکات، بەڵام لەوانەیە ڕێگری لە تواناکانی فێربوونمان بکات



١ - نەمانی خۆشەویستی و تێکدانی شیرازەی خێزان، وە دانیشتنی هەر تاکێ بەتەنیا لەگەڵ ئینتەرنێتەکەی، کە ئەمەش کار لە بنچینەی پەروەردە دەکات .

٢ - کاریگەری دەکاتە سەر جەستە، بەتایبەت چاو و دەستەکان، ماندووبوونی دڵ بەهۆی پێنەدانی ئیسراحەت و چێژ وەرگرتن لە سرووشتی ژیان .

٣ - بەکارهێنانی لەلایەن منداڵ بەبێ ئەوەی هیچ سانسۆرێکی لەسەربێت کە ئەمە مەترسیەکی یەکجار گەورە درووست دەکات، وادەکات لەبچووکیەوە ئەو ئامێرە دەست بگرێ بەسەر مێشکی و کۆنترۆڵی بکات، وە تووشی چەندین نەخۆشی دەکات، دیارترینیان (ئۆتیزم .ADHD .دواکەوتنی قسەکردن .عینادی)، بێجگە لەوەش کە

ڕەفتاری تێکدەدات بەرامبەر ژینگەی دەوروبەر، تەنانەت ڕێز لە دایك و باوکیشی ناگرێ، وە چەندین خووی ناشرین تێیدا درووست دەبێت، وەك نەوەیەکی نەخۆش دەژیێت، لەکاتێکدا الله تعالی وەك ئەمانەتێك بەئێمەی داوە تا بیخەینە خزمەت ئەم دینە نەك ببێتە بار بۆ خەڵك ئەم دینەش، بێگومان لەبابەتی منداڵ و تەکنەلۆژیا شتی زۆر زیاتر هەڵدەگرێ، بەڵام لێرەدا بەکورتی ئاماژەمان پێیداوە .

٤ - زیاد لەحەد بەکارهێنانی لەلایەن گەنجانەوە ئەگەرچی ئێستا پیرەکانیشی گرتووتەوە، بەڵام وەك دەبینرێ زیاتر گەنجەکانە کە کاتێکی زۆری پێ دەدەن، بۆ ئەوەی هەست بکەن کە بەشێکی ڕۆژەکەیان ڕۆشتووە، ئیتر بەرە بەرە بەرەو ئاڵوودەبوون دەچێت، کە ئەمەش نەخۆشیەکە .

٥ - دواخستنی گەشەی عەقڵ، واتە ئەوکەسە لەئاستێکی عەقڵ دەمێنێتەوە دەبینی تەمەنی **٢٠** ساڵە وەك هەرزەکارێ مامەڵە دەکات، یان بەپێچەوانەوە پیرەکە عەقڵی گەڕاوەتەوە دواوە، ڕەفتارەکانی نەك هێندەی تەمەنەکەی نیە بەڵکو لەخوار تەمەنەکەیەتی، کە ئەمەش کەسایەتیەکی زۆر ناشرین لەخۆیدا درووست دەکات .

٦ - ئاشنابوون بەکەسانی زۆر بۆ ئەوەی بیانناسی و بیانبینی لەنزیکەوە، کە تووشی چەندین کێشەی دەکات .

٧ - زانیاری هەڵە دەبیستیت، چونکە هەموو شتێکی ڕاستی نین، وە زۆر بەکارهێنانی وات لێدەکا خەریکی شتی ناپێویست بیت، دەکرێ تووشی تاوانیشت بکات، پەنا بە الله .

٨ - هەروەها پیشاندانی هەموو ئەو شتانەی کە هەتە لەڕێی ئەو تۆڕە کۆمەڵایەتیانەوە، جا وێنە بێت یان هەرشتێ، یاخود ڤیدیۆی خۆی دەگرێت بڵاوی دەکاتەوە، لێشی بپرسیت دەڵێت بۆ هاندانی گەنجانە .

سەرەتا دەبێ وشەی (خۆنیشاندان . هاندان) لێك جیابکرێنەوە، دواتر دین هیچ پێویست بەو جۆرە کەسانە نییە کە بەوشێوازە دین دەگەیەنن، هەرشتەو بۆ شوێنی خۆی، ئەم خاڵە قسەی زۆر هەڵدەگرێت بەتایبەت لەئێستادا کە بەچاوی خۆمان دەیبینین، بەڵام پوختمان کردووتەوە لەم خاڵەدا .

لەسەروو ئەمانەشەوە گرینگترین شتت لەدەست دەڕوات کە ژیانتە واتە کاتت بەفیڕۆ دەڕوات .

ئەو شتانەی لە زۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت لەدەستی دەدەیت



١ - کەسایەتیت و پێگەت لەو ژینگەی تیایدا دەژیت، وات لێدێ وەك کەسێکی بێ کەڵك و بێ توانا سەیربکرێیت، چونکە دایمە سەرت لەسەر مۆبایلەکەتە لەناو مەجلیس، لەدەرەوە، لەڕێگا کە دەڕۆیت، لەکاتی نان خواردن .... هتد .

جگە لەسیفاتێکی ناشرین هیچی تر لەخۆتدا نابینیتەوە .

٢ - وات لێدێت توانای بڕیاردانت نەبێ، چەقبەستوو بیت لە شوێنی خۆت، وە هیچ حەزنەکەی ژیانت بگۆڕیت یان بەرەو پێشەوەی ببەیت، یان سوودێك بەخۆت و ژینگەی دەوروبەرت بگەیەنیت .

٣ - توانای زاڵبوونت بەسەر خۆتدا نامێنێت، وات لێدێ هەرچیت ویست ئیللا بیخۆیت و سەیری بکەیت و بۆی بچیت، بێ ئەوەی وردی بکەیتەوە ئایە بۆم باشە یان نا؟ ئایە زیانی بەجەستەم دەگەیەنێ یان نا؟

ئەوەندە لاواز دەبیت لەزاڵ بوون بەسەر خۆتدا کە بە بچووکترین شت دەتوانرێ خاڵی لاوازیت دیاری بکرێ .

٤ - توانا مەعریفیەکانت لەدەست دەدەیت، واتە دەکرێ لە تۆدا زیاتر لە دە بەهرەت تێدابێ بەڵام بەهۆی ئەوەی پەرەت پێی نەداوە و بەهرەکانت سەرفکردووە لەدانیشتن بەدیار ئینتەرنێتەوە ئیتر ونت کردوون، ئەمەش وادەکات کە نەزانی خودی خۆت کێیت و پێویستت بە چیە، بەکورتی وات لێدێت گرینگ و بەهای خۆت نەزانی و نەناسی .

هەروەها دەبینین لەپێشوو زۆربەی نوسینەکان لەسەر دەفتەر بووە، ئێستا خستوویانەتە سەر مۆبایل بەحیسابی ئەوەی کە دایمە لەگەڵیانە بۆیە باشترە، بەڵام خۆ دەتوانی دەفتەرێکی بچووکیش لە گیرفانت دابنێ و شتی تیا بنوسی، هەموو شتەکانت تەسلیمی مۆبایل مەکە چونکە جێگای دڵنیایی نییە .

٥ - توانا جەستەییەکانت لەدەست دەدەیت، واتە بەهۆی زۆر دانیشتنەوە دەکرێ تووشی نەخۆشیەکانی پشت بیت، یان ماسوولکەکانت بەرەو گرژبوونی بەردەوام بچن، لەهەمان کات دەست و چاوەکانت کە دوو ئەندامی سەرەکین لەمەدا، دەکرێ

چاوەکانت کز ببنەوە یاخود دەستەکانت تووشی هەڵئەوسان بن یان ڕەقبوونی ماسوولەکەکان، وە زۆری تریش .

٦ - وادەکات مێشك بەشێکی کەمی بەکاربهێنێ، خۆی ئەو مێشکەی الله درووستی کردووە توانای زۆر لەوە زیاترە کە لەنێو مۆبایل و ئینتەرنێت هەیە، بەڵام گەشەی پێنەدراوە، بەکارنەهاتووە بەشێوەی تەندرووست، بۆیە وا تەکنەلۆژیات لەپێش چاوت گەورە بووە، وات لێهاتووە هەر تووشی سەرسوڕمان بیت بەهۆی زیرەکی ئینتەرنێت و تەکنەلۆژیاوە بەگشتی .

٧ - قەناعەت لەدڵتدا کەم دەبێتەوە، بەهۆی ئەوەی بەردەوام تەنیا شتی جوان و مۆدێل و گران دەبینیت، بەکەمی سەیری خۆت دەکەی، وەدەزانی کە تۆ نیتە مانای ئەوەیە شایەن نیت یان مادام تۆ نیتە بەهات نییە، یان قەدەری ئەو خراپە بۆیە نیەتی و الله پێی نادات !!

وای لێدێت تەنیا بڵێت : خۆزگە منیش هەمبوایە،

خۆزگە، خۆزگە، ئیتر خۆزگەش تەواو نابێت .

بەڵام بیرێك بکەوە لەخۆت، بەها و شایەنبوونی خۆت بەوە دیاری دەکەی؟؟

٨ - لە کەسایەتی خۆییەوە دەردەچێت بەرەو لاسایکردنەوە، بەمەش شتێك نامێنێ بەناوی خۆیی بوون بەڵکو کەسایەتی کەسانی تر هەڵدەگرێت و دەبێتە خەڵك نەك خۆیی .

ئەم کەسە هەر لەڕووخساریەوە تا ڕەفتارەکانیشی گشتی دەبێتە فلتەر، بەهیچ شتێکی خۆی ڕازی نییە، هەر داوای ئەوە دەکات جلی فلانە کەس بپۆشێ، فلان کەس چۆتە ئەو شوێنە دەبێ ئەویش بچێت .

یان فلان کەس چۆتە ئەو خواردنگەیە دەبێت منیش بڕۆم .

یان فلان کەس پەیجێکی لەوجۆرەی داناوە با منیش داینێم .

وەك ڕۆبۆتێکی لێدێت بەدەست خاوەنەکەیەوە کە بەدڵی خۆی کاری پێدەکات، هەرکات بیەوێ بەقسەی دێنێت، هەرکات بیەوێت دەیخاتە سەر شەحن، زۆجاریش ئیهمالی دەکات و پارچەکانی فڕێ دەدات !!

٩ - بەزۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت جۆرە سیفاتێك لەو ئینسانە درووست دەبێت پێی دەڵێن (ڕکابەرایەتی و حەسوودی)، هەرچەندە ئەمە زیاتر لە ئافرەتان بەدیاردەکەوێت، بەڵام لەئێستادا چینی منداڵیشی گرتووتەوە .

بەهۆی ئەوەی زۆر کەس دەبینێ جۆرە کالایەکی کڕیوە یاخود بۆتە خاوەن شتێك لە ڕقی ئەو دەچێت هەمان شت دەکڕێتەوە و بەڤیدیۆش بۆی دەنێرێتەوە، بەحیساب منیش دەتوانم وابکەم و وابکەم .

لەکاتێکدا ئەمە نزمترین ئاستی تێگەیشتنی ئەوە .

١٠ - دڵخۆشی ڕاستەقینەت لەدەست دەدەیت، خۆت لەناو خۆشیەکدا دەبینیت کە پێت وایە ئەمە ڕاستەقینەیە بەڵام ئازاردەر ئەبێ ئەوەی خۆشت هەستی پێ بکەیت، جا لێشی بێزارنابی هەر دەڵێیت با بەردەوام بێ، ئیتر کەسێ توانای زاڵبوونی نەبێ چی لێ چاوەڕوان دەکەیت !!

ئینجا لەوانەیە بڵێی ئەوە چەندین ساڵە بەوشێوازەم کەچی هیچیشم لێنەهاتووە !

خۆی گەورەیی زەرەرەکە لەوەیە کە هەستت نەکردووە زەرەری لێداویت .

دواتریش هەندێ جۆری زیان یەکسەر دەرناکەوێت، هەندێکیان بەتێپەڕبوونی کات، هەندێکیشیان دوای تەمەنی **٣٠** ساڵی .

دواتریش ئیللا دەبێ زیانەکەی ببینی ئینجا وازبێنی؟

واتە بۆچی ئیللا دەبێ بکەویتە ناو چاڵێکی قوڵەوە ئینجا فێری دەرچوون لەو چاڵە بیت؟

بۆ پێش ئەوکات ڕێگری نەکەین لە کەوتنمان بۆ ناو چاڵەکە ؟؟!

هەندێ کەسیش لەوانەیە بڵێت: خەڵك گشتی بەوجۆرەیە جا چیە منیش وابم، خۆ بەتەنیا من نیم!

باشە گەر خەڵك هەموویان ڕیز بگرن بۆ چوون بۆ دۆزەخ تۆ دەچیتە ڕیزەکەوە؟

گەر خەڵك هەموویان بچن فێری نەزانی بن تۆش دەچیت؟

گەر خەڵك هەموو بچنە لایەنگیری شەیتان تۆش دەچیت؟

گەر خەڵك هەموو بچن لە بیرەکە ئاو بخۆنەوە نەك لە بەلوعەکەی ماڵەکانیان کە نزیکترە تۆش هەمان عەقڵیەتی ئەوان بەکاردێنی؟

ناکرێ لەگەڵ عام بچیتە شام، جیاوازیت مانای گەورەبوونتە نەك دواکەوتویی.

ئالوودەبوون

خۆت خۆشبوێت، خۆت تەسلیمی ئەو تۆڕە کۆمەڵایەتیانە مەکە



بەکارهێنانی زیاد لەحەدی ئینتەرنێتە، کە کاریگەری نەرێنی دەخاتە سەر ڕەفتارەکانی و دەروونی ئەوکەسە.

جا ئالوودەبوون لە دەقەیەکەوە دەست پێدەکات، بۆ نموونە جاران تۆ سی خولەك ئینتەرنێتت بەکاردێنا بەڵام هەر جارەو دەقەیەکت بۆی زیادکردووە و گرینگیت بەو دەقەیە نەداوە کە بۆ زیادبووە تا بۆتە حەوت و هەشت لەڕۆژێکدا، ئالوودەبوونی ئینتەرنێت جیهان پێوەی دەناڵێنێت چونکە چیتر ناتوانێ کۆنترۆڵی خودی خۆی بکات، بەرەو ئاراستەیەك هەنگاو دەنێ کە دڵنیایە خراپە بەڵام ئیتر لەمێشکیدا بۆتە ڕۆتین، ئیعازی چاکردنی بۆ نانێرێت تەنیا ئەوەی دەوێت کە داوای کردووە.

جۆرەکانی ئاڵوودەبوون :

١ - ئاڵوودەبوون بە یاریە ئەلیکترۆنیەکان : کە زیاتر ئەمە لە مناڵ و هەرزەکار و گەنج دەردەکەوێت، کە هەمیشە خەریکیەتی، جا ئەمجۆرە یاریانە کە ئەوکەسەی ئاڵوودەی بووە کەسێکی زۆر شەڕانگێز و بێ هەستی لێ دەردەچێ، بەتایبەت گەر هەر لەبچووکیەوە لەگەڵی گەش بکات، بێجگە لەوەش بۆ هەر ئاراستەیەك بیەوێت دەیبات بێ ئەوەی کەسەکە تەحەکوم لەسەر خۆی بکات، ئەسڵەن دەبێتە دیلی و وەك کۆیلەیەك دەبێت، چونکە هیچ زاڵبوونێکی نییە بەسەرخۆیدا .

٢ - ئاڵوودەبوون بە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان : لێرەدا (فەیسبووك . ئینستەگرام . تیلیگرام . تیك تۆك ....) دەگرێتەوە، واتە ئەوکەسە دایمە خەریکی باز بازێنە لەو تۆڕە بۆ ئەو تۆڕە، کەچی هیچیش ناکات وەك سوود، بەڵکو تەنیا لە ڕیلەکان دەڕوات لەکاتێکا ڕۆیشتن لە ڕیلی ئینستەگرام و تیك تۆك و سناپچات تەنیا مێشك قفڵ دەدەن، وەك ڕۆبۆتێکی لێدێت، چونکە تۆ هەر دەڕۆیت هەر تەواو نابێ، هەر دەڕۆیت هەر تەواو نابێ، ئیتر سەر بڵند دەکەی کاتێکی زۆرت ڕۆشتووە، لەکاتێکا هیچیشت نەکردووە، الله تعالی دەفەرموێت : | **وَلَا تُلۡقُواْ بِأَيۡدِيكُمۡ إِلَى ٱلتَّهۡلُكَةِ** | (البَقَرَة : ١٩٥) .

واتە : بەدەستی خۆتان، خۆتان مەخەنە ناو هیلاکەتی و گێژاوی .

هیچ شتێك لەوە گرینگتر هەیە کە بیرکردنەوەکانت بوەستێنن لەگەشە، وات لێبکەن لەیەك ئاستدا بمێنێتەوە؟

ئەکید نەخێر، بۆیە ئەو ڕیلە زۆر کێشەیە ئاگاداری بن .

٣ - ئالوودەبوون بە لایك و بەرزبوونەوەی ئەکتیڤ : لێرەدا ئەم کەسە هەمیشە چاودێری مۆبایلەکەی دەکات تا بزانێ ئایە لایکی بۆ کراوە، ئەکتیڤی بەرزبۆتەوە، یان چەند کەس بلاویکردووتەوە پۆستەکەی، جا لێرەوە هۆگری بۆ ئەو شتە ناپێویستانە زیاد دەبێت، وای لێدێت ڕۆژێك نزم بێتەوە هەست بە بێتاقەتیەکی توند بکات، سەرەڕای ئەمانەش داوا لەپەیجی تر دەکات تا ڕیکلامی بۆ بکەن، یان بەشێوازێکی زۆر ناشرین داوا لەخەڵك دەکات بۆی بلاوکەنەوە، زۆرجاریش پارەی تێدەکەوێت، بە بڕە پارەیەك کارەکەی جێبەجێ دەکات، جا ڕیکلامکردن بێ یان فرۆشتنەوەی، ئەوکەسە ئیتر گوێنادات ئەوەی گرینگ بێ لای ئەکتیڤ و لایك و کۆمێنتە، لەدەروونیەوە وەك نەخۆشیەکی لێدێت .

نیشانەکانی ئاڵوودەبوون :

١ - ئەوکەسە لەناکاو هەڵسوکەوتی دەگۆڕێت، جا هەر گۆڕانێ بێت بەڵام وەك پێشووی خۆی نامێنێت .

٢ - بەنەمانی ئینتەرنێت هەست بە پاڵپەستۆی زۆری دەروونی دەکات، وەك ئەوەی ئاو لەژیانی نەمابێت .

٣ - بەردەوام هەوڵی تێرکردنی لە ئینتەرنێت دەدات، بەڵام لە حەقیقەتدا بێ سنوورە، تەواو بوونی نییە .

٤ - کۆنترۆڵی خۆی لەدەست دەدات لەکاتی بەکارهێنانی ئینتەرنێت، واتە هەر ڕەفتارێ بیکات لای ئاساییە .

٥ - بەردەوامە لە بەکارهێنانی ئینتەرنێت هەرچەندە کەسەکە کێشەی هەبێ، دایك و باوکی نەخۆش بن، یان لەوانەکانی خراپ بێت، هەرچیەك بێت ئەو هەر لەسەر ئینتەرنێتی خۆی بەردەوامە .

چارەسەری ئاوودەبوون :

١ - یەکەم شت نیەتت هەبێ کە تەواو وەك کەسێکی هۆشمەند ئینتەرنێت بەکاربێنی، وە ناوی اللّٰه ی لێبێنە، و زۆریش دوعا بکە کە زاڵ بیت بەسەر خۆت و توانای کۆنترۆڵکردنی خۆتت هەبێت [تەبعەن دوعا بەردەوامە لەگەڵ پرۆسەکە، چەند دوعای زیاتر بکەی خاڵەکانی ترت بۆ ئاسان دەبێت] .

٢ - پێویستە کات دیاری بکەیت بۆ بەکارهێنان، وە چاودێری کاتەکە بکە و دایبخەیت کە کاتەکە تەواو دەبێت .

٣ - نامەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان بوەستێنە، یانی لەسەر شاشەت دەرنەکەوێ کە نامەت بۆ دێت، ئیللا مەگەر کەسێ کە زەروور و گرینگ بێ لات .

٤ - هەموو ئەو ئەکاونت و پەیج و گرووپانە بسڕەوە کە سوودیان بۆت نیە، وە ئەوکەسانەش لای خۆت لابدە کە سوودیان بۆت نییە، چەندە هاوڕێت کەمتر بێ هێشتا باشترە .

٥ - نرخ و بەهاکانت دیاری بکە، ئامانجێکی گرینگ دابنێ و خەریکی بە، پەرە بەخۆت بدە بەژداری بواری گرینگ و بەعیلم بکە، شت بنوسەوە، خۆت خەریکی شتانێ بکە کاتی شتی بێ سوودت نەبێت، کات بدە بە خێزانەکەت بوونی خۆت لەناویان بسەلمێنە .

٦ - دایك و باوکەکان لەکاتی تەواوبوونی کاتی ئینتەرنێتەکە یەکسەر دەست هەڵگرن، چونکە بەمە منداڵەکە فێری ئیلتیزامات دەبێت .

وە لەشوێنی کراوە بەکاریبێنی باشترە نەك داخراو .

٧ - با خشتەی رۆژانەت هەبێ، ئەمە لەوانەیە لات زۆر وترابێ بەڵام تۆ وەرە ئەمجارە بە کردەوە تاقی بکەوە و نەتیجەکەی ببینە، چونکە ئەم خشتەیە وات لێدەکا بەخەم بیت بۆ شتی خۆت، هەرکارێکیشت تەواو کرد ئاماژەی پێ بدە، هەوڵ بدە جوانترین و بەسوودترین کارەکانت تۆماربکەی، جا زوو زوو سەیریان بکەوە متمانە لەخۆتدا درووست بکە، جا خشتەی ساڵانە و مانگانە و هەفتانە و رۆژانە هەیە .

چەندە کاتت رێکخراو بێت هێندە تێگەیشتنی خودیت زیاترە .

٨ - دەسبەرداری زۆر سەیرکردنی رِیل بە، واتە ئیتر هەرکات سەیرت کرد وەك ڤایرۆسێك بێتە بەرچاوت کە دەیەوێت مێشکت لەناو ببات .

٩ - کاتێ لەخەو هەڵدەستی یەکسەر مۆبایل بەکارمەهێنە، سەعاتێك دوای ئەوەی لەخەو هەڵسای گەر پێویستت بوو ئەوکات بەکاری بێنە، وە سەعاتێك پێش نوستنیش بەکاری مەهێنە، هەم بۆ

خەوت باش دەبێت، هەمیش وادەکا توانای کۆنترۆڵکردنت بەهێزتر بێت .

بەوشێوەیە وێنای خۆت بکە کە دەتەوێت .

وێنای خۆت بکە کە کەسێکی ڕێکخراویت و نایابیت لەکارەکانت، کاتەکانت بەفیرۆ نادەیت .

یان کەسێکی سەرکەوتوویت، هێمنیت، بەحیکمەتی لەقسەکردن، یان جڵەوگیری و دەتوانی زوو کۆنترۆڵی خۆت بکەیت . . . هتد .

هەموو ئەو وێناکردنانە لەخەیاڵ ڕەفتاری جوان درووست دەکەن لەڕووکەش .

١٠ - هەر خاڵێکت ئەنجامدا بە یەقینەوە بیکە نەك لەناختدا بڵێی من هەر دیمەوە سەری وەك جاران، نەخێر، جاران ڕۆیشت بەشێوازێك خاڵەکان جێبەجێ بکە کە ئیتر تەواو هەموو شتت دەگۆڕێت و شتی نوێ لەخۆتدا درووست دەکەیت .

بەمە زۆرباشتر دەتوانرێ کاریگەریە ئەرێنیەکان لێت بەدیاربکەوێت .

گرینگی کات لە ئیسلامدا چییە؟ وە قسەی زانایان دەربارەی کات چییە؟



خوێنەران بەهۆی ئەوەی کە زۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت زیان لەکاتت دەدات، بەپێویستمان زانی باسی گرینگی کات و لێکەوتەکانی بکەین، بەتایبەتیش لە ئیسلامدا کە چۆن باسی لێوەکراوە.

کات بەگرینگ باسکراوە لەقورئاندا وەك الله تعالى دەفەرموێت: ﴿ وَٱلۡعَصۡرِ ﴾، (العَصرِ: ١)، کە الله تعالى سوێندی بەکاتی عەسر داوە، وە لەچەندین ئایەتی تریش هاتوون، وەك:

﴿ وَٱلَّيۡلِ إِذَا يَغۡشَىٰ (١) وَٱلنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّىٰ (٢) ﴾ (اللَّيلِ).

﴿ وَٱلضُّحَىٰ (١) وَٱلَّيۡلِ إِذَا سَجَىٰ (٢) ﴾ (الضُّحَىٰ).

﴿ وَٱلۡفَجۡرِ (١) وَلَيَالٍ عَشۡرٍ (٢) وَٱلشَّفۡعِ وَٱلۡوَتۡرِ (٣) وَٱلَّيۡلِ إِذَا يَسۡرِ (٤) ﴾ (الفَجر)

کات بۆ کەسانی خاوەن هۆشمەند و وریاکان مایەی بەختیاریی و سەرفرازیە، بەڵام بۆ کەسانی لاواز و نەزان بۆتە مایەی بەدبەختی .

هەروەها پێغەمبەر ﷺ زۆر پێداگیری لە کات کردووە، تەنانەت باسی لەوە کردووە بەندە هیچ هەنگاوێ نانێت لەڕۆژی قیامەت ئیللا لەچوار شت لێی دەپرسردرێتەوە، یەکێ لەوانە (عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ)، **أخرجه الترمذي (٢٤١٧)**

واتە : ئایە تەمەنی لەچیدا بەڕێ کرد .

بێگومان تەمەنیش پەیوەستە بەکاتەوە، تۆ چەندێ کاتت بەفیڕۆ بڕوات ئەوەندە تەمەنت بەفیڕۆ ڕۆشتووە، وە بەهەمان شێوە چەندە تەمەنت لەسوود بەڕێ بکەیت ئەوەندە تەمەنت پڕ سوودبەخش دەبێت . لەفەرموودەیەکی تردا هاتووە پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێت : (نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنْ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ)، **(رواه البخاري)** .

واتە : دوو نیعمەت و بەخششی الله تعالى هەیە زۆرێك لەخەڵکی لێی بێئاگان - تاوەکو لەسەری تێدەپەڕن، یا لەسەریان تێ دەپەڕێت - ، ئەوانیش : لەش ساغی و دەستبەتاڵیە .

لەش ساغی و دەستبەتاڵی هەردووکیان پەیوەستن بەکاتەوە، دەبینیت گەنج لەوکاتی کە لەسەر هێز و توانای خۆیەتی زیاتر دەتوانێ کاربکات، جیاواز لەکەسێ کە چۆتە نێو تەمەنی پیریەوە .

بەهەمان شێوە دەستبەتاڵی، چونکە ئینسان دەبێ هەندێ دەرفەت بقۆزێتەوە لە ژیانی، بۆ نموونە کە دەزانیت لەدوای پەیدابوونی منداڵ زیاتر مەژغوڵ دەبیت، کەوایە ئێستا لە زۆر بابەت پەرە بەخۆت بدە و بەتاڵیت بەهەل بزانە بۆ پڕبوون ڕۆحت لەزانیاری .

کات لەلای زانایان چۆن باسکراوە؟

قال مجاهد : دعا أبو بكر عمر رضي الله عنهما، فقال له: إني موصيك بوصية أن تحفظها، إن لله حقاً لا يقبله بالنهار وحقاً بالنهار لا يقبله بالليل ...) .

[كتاب الدرر المأثور تفسير الآية ١٥،١٦ سورة الأحقاف]

مجاهد دەفەرموێت: ئیمامی أبو بکر الصدیق رضي الله عنه بانگی عمر رضي الله عنه کرد فەرمووی : من ئامۆژگاریت دەکەم بە وەسیەتێك کە بیپارێزیت و جێبەجێی بکەیت، ئەویش ئەوەیە کە الله تعالی چەند حەق و مافێکی هەیە لەڕۆژدا - ئەنجام دەدرێن - کە لەشەودا ناکرێن، وە چەند حەق و مافێکی بەسەرمانەوەیە کە لەشەودا دەکرێن و لەڕۆژدا ئەنجام نادرێن .

ئینجا کاتێك مافی ڕۆژت لەڕۆژدا و مافی شەوت لەشەودا، ئیتر نەدەستبەتاڵ دەبیت نە کاتیشت لەشتی بێ سوود بەفیڕۆ دەدەیت .

قال معاذ بن جبل رضي الله عنه :

ليس تحسّر أهل الجنّة إلّا على ساعة مرّت بهم لم يذكروا الله عزّ وجلّ فيها.

[الوابل الصيب]

معاذ بن جبل رضي الله عنه دەفەرموێت : هیچ حەسرەتێك هەڵناکێشن ئەهلی بەهەشت ئیللا لەسەر کاتانێك نەبێت کە ڕۆشتووە و یادی الله تعالى یان نەکردووە .

قال الشافعي رحمه الله :

صحبتُ الصوفية فما انتفعتُ منهم إلاّ بكلمتين، سمعتهم يقولون: الوقتُ سيفٌ، فإن قطعته وإلاّ قطعك، ونفسُك إن لم تشغلها بالحقِّ شغلتك بالباطل .

[الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي]

ئیمامی الشافعي رحمه الله دەڵێت : هاوەڵێت سۆفیەکانم کرد هیچ شتێکیان سوودیان پێنەگەیاندم ئیللا دوو شت نەبێت : گوێم لێیان بوو دەیانوت : کات وەك شمشێرە نەیبڕی دەتبڕێت، وە نەفست گەر سەرقاڵی نەکەی بەحەق ئەوا سەرقاڵت دەکا بەگومڕایی و باتڵ .

يقول الحسن البصري رحمه الله:

أدركت أقواماً كانوا على أوقاتهم أشد منكم حرصاً على دراهمكم ودنانيركم
.

[شرح السنة]

الحسن البصري رحمه الله دەڵێت: بە کۆمەڵانێك گەیشتم کە ئەوان زۆر زیاتر لەسەر کاتەکانیان توندتر بوون وەك لە ئێوە کە پێداگرا لەسەر درهەم و دینارەکانتان .

ئەگەرچی بەڵگەی زیاتر هەن بۆ دەرخستنی گرینگی کات، بەڵام ئەوەندە بەسە تا ئیتر لەحەقیقەتی کات تێبگەیت .

بۆچی خەڵك كات بەفیڕۆ دەدەن؟



١ - درك نەكردن بەگرینگی كات .

٢ - نەبوونی ئامانجی ڕوون و ئاشكرا .

٣ - نەزانینی ڕێكخستنی كار و بەرنامە .

٤ - نەبوونی بەرنامەڕێژی بۆ كارەكان .

٥ - سستی و كەمتەرخەمی كردن .

بكوژەكانی كات چیین؟

هۆكاری بەفیڕۆدانی كات زۆرە، ئینتەرنێتیش یەكێكە لە سەرەكیترین هۆكار، بەڵام زۆربەی كەس لەهۆكارەكان ورد نابێتەوە، چونكە گەر هۆكارەكانت زانی و لاتدا ئیتر كاتێكی زۆرت بۆ دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لەشتی گرینگتر سەرفی بكەیت، وە ئەم

خەسڵەتەش هی کەسی سەرکردەیە، لێرەدا بەکورتی باسی بکوژەکانی کات دەکەین :

١ - نەبوونی ئامانجێکی ڕوونی گرینگ لەژیانت : دەکرێ ئێستا لەخۆ بپرسی ئایە ئامانجت چییە؟

بەڵام دوو سێ دانە نەبێت تەنیا یەك دانەی ڕوون و ئاشکرا بێت،

لەخۆت بپرسە بەجددی چیم دەوێت؟

جاری دووەم بەجددی بەجددی چیم دەوێت؟

جاری سێیەم بەجددی بەجددی بەجددی چیم دەوێت؟

سێیەم جار وات لێدەکات بەقوڵی سەیری ناخت بکەیت، تەواو دڵنیابیتەوە کە یەك ئامانجی گەورە و ڕوونە، وە سیان و دووان نین، وە بۆ ئەم ئامانجەش پلانێکی ستراتیجی بۆ دانێیت .

٢ - سستی و دواخستنی کار : هیچ کاتێ کارەکانت دوامەخە بەئاسانی، چونکە فێری دواخستن بیت ئیتر دەبێتە خوو بێ ئاگایانە لەگەڵی مامەڵە دەکەی، وەك عادەتێکی ئاسایی لێدێت لەلات، بۆیە بەخاڵێکی سەرەکی بکوژەکانی کات دادەنرێت .

٣ - لەبیرکردن : لێرەدا دەبینی بەهۆی نەنوسینەوەی بابەتی گرینگی ڕۆژانە دەبینی زۆرێك لەکاتی ڕۆشتووە .

دەفتەرێکی بچووکت هەبێ، ئەوشتانەی ڕۆژانە دەتەوێت بیکەیت بیاننوسەوە زوو زوو سەیریان بکەوە ئایە هیچت بیرنەچووە، لەکاتی تەواوبوونی هەر ئەرکێ ئاماژەی پێبدە، بەردەوام بە لەکردنی ئەم کردارە دوای ماوەیەك دەبینیت لەتۆدا بۆتە خوو و بەرجەستە دەبێت .

٤ - نەوتنی وشەی " نەخێر " : ئەگەرچی لەوانەیە لای هەندێ کەس ئەمە گرینگ نەبێ بەڵام تا تاقی نەکەیتەوە نازانی چەندە کاریگەری درووست دەکات .

ئەم خاڵە مانای ئەوەیە تۆ بەهەموو شتێك بڵێی بەڵێ،

هەرچی پێت دەوترێت بۆ کردن هەر دەڵێیت بەڵێ .

یان کارانێك دەبینی ڕۆژانە هەر گرینگ نین بۆ ژیانت و ئامانجت کەچی هەر بەرەو ڕوویان دەڕۆیت وەك زۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت....هتد .

بەڵام ئیتر لەمەودوا بڵێ نەخێر، لەبری ئەمە بەخۆت بڵێ کە ئەوە گرینگ نین بۆت، ئەمە دەرمانی ڕاستەقینەی تۆ نییە .

وا پێویستە کارەکان لەبێژینگ بدەی ئەوەی باشە بۆخۆت بهێڵیتەوە و بیکەیت، ئەوەی تر فڕێی بدە .

گرینگترین سوودەکانی ڕێکخستنی کات بەشێوەیەکی باش :

١ - بەدیهێنانی ئامانج : کاتت ڕێکخست ئیتر شتی نوێ و زیاتر بەدەست دەهێنی .

٢ - سووك کردنی فشاری کار و ژیان : ئەوانەی ڕێکخراون دایمە مرتاحترن، وە ئەوانەی کە دەڵێن زۆر بەئیشم نازانم بەکامەی دەست پێبکەم، ئەوە بزانە کە ڕێکنەخراوە لەڕووی کاتەوە، چونکە هەندێ کەس لەبێ ئیشیان پڕ ئیش دەبێت .

٣ - جۆری ژیان و کار و پیشەت چاك دەکات .

٤ - وات لێدەکات بەشێوەیەکی ڕێکخراو کات لەگەڵ ماڵەوەتان بەسەربەری، وە پشووی دەروونیشت بدەیت .

٥ - وە بەهۆیەوە دەتوانی کاتێکی زیاتر بەخۆت بدەیت، وەبیر لەتوانا خودیەکانت بکەیتەوە و کارسازی تیایدا بکەیت .

٦ - وات لێدەکات ئەنجامی دڵخۆشکەر بەدەست بێنیت کە ئەمەش زیاتر پاڵنەرت دەبێت .

٧ - توانای خێرا جێبەجێ کردنی کارەکانت زیاد دەکات .

٨ - بەهۆی ڕێکخستنی کات کەمتر هەڵە دەکەیت، چونکە دیاریت کردوون کە چی دەکەیت و چی ناکەیت .

کە ئاوا سوودی هەبێت خۆتی لێ بێبەش مەکە، دەزانم کەوا سەرەتاکەی تۆزێ نارەحەتە ئەمەش بەهۆی ئەوەیە کە شتێکی نوێ فێردەبی، تا دەبێتە ڕاهاتن تێتدا ئارامی دەوێت، بۆیە بەردەوام بە و هەرگیز بەدوو ڕۆژ و سیان دەسەبەردار مەبە، چونکە درووستکردنی هەر خوویەك لەخۆتدا ئارامی دەوێت لەهەمان کات وازیشی لێنەهێنیت .

لەدەسپێکی هەر کارێکی درووست کە دەتەوێت بەخۆت بڵێ وازناهێنم تا بەدەستی دەهێنم تەنانەت گەر هەزار جاری تریش تووشی نارەحەتی بم .

بەمە زۆر باش دەتوانی کاری لەسەربکەیت .

خوێنەران هاتینە کۆتایی پوختەی بابەتی [ئینتەرنێت و ئاڵوودەبوون پێوەی و چارەسەریەکەی]، بەو ئومێدەین پڕ سوود بێ بۆ هەمووومان، وە ڕێزی ئەو پێگەیە بگرین کە اللە تعالی پێمانی بەخشیوە، ئەکید بەوەش ڕێزی دەگرین کە لەپێناو ئەودا سەرفی بکەین، چونکە گرتنەبەری سنوورەکانی اللە خۆی کەسایەتیەکی بەرزت بۆ درووست دەکات، ئاڵوودەبوونی ئینتەرنێت وات لێدەکات دووربی لەم پێگە بەرزە، ئینتەرنێت با ببێتە هۆی داهێنانت لەژیانت نەك ڕووخانی باری دەروونیت و جەستەیت و کەسایەتیت .

هەرشتێکیش ویستت بیگۆڕی لەخۆتدا مەترسە لە کاردانەوەکان، هەمیشە ئەوە بکە کە لەسنووری الله تعالی دایە بەوە بەرز دەبیت زیاتر لەوەی بیری لێدەکەیتەوە، کاردانەوەکانی خەڵك زۆرباشن جا ئەرێنی بێت یان نەرێنی، چونکە گەر ئەرێنی بێت هانت دەدەن، گەر نەرێنیش بێت ئەزموون وەردەگری یاخود پێوانەی عەقڵیان دەکەی کە لەچ ئاستێکدان و ئەم کاردانەوەیان هەیە، دڵخۆشبە بە گۆڕانکاریەکانت کە لەسنووری الله تعالی دایە، خۆتت خۆشبوێت کە خۆت قبوڵ نەکەیت لەپێگەی نزم بمێنیتەوە و هەر بڵێی با وەك خەڵك بم، بەڵکو بجوڵێ و پێگەکەت بەرەو بەرزتر ببە و بڵێ با خەڵك لاسایی من بکەنەوە، ئەمە دانایی تۆ دەردەخات .

الله هیدایەتی هەموو لایەکمان بدات، بەوە دڵخۆشمان بکات کە خۆی پێی ڕازیە .

اللَّهُمْ اجْعَلْ عَمَلِي كُلَّهُ صَالِحَاً وَاجْعَلْهُ لِوَجْهِكَ خَالِصَاً وَلا تَجْعَلْ لِأَحَدٍ فِيهِ شَيْئَاً .

والحمد لله ربِّ العالمين

وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وآله وصحبه والتابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين وسَلَّمَ تسليمًا .

https://t.me/Alaikumbisuuna